

فرد مبتلا به فشار خون بالا باید به طور مرتب توسط پزشک معاینه شود.

عدم کنترل فشار خون بالا منجر به ایجاد بیماری قلبی، سکتة مغزی، نارسایی کلیه و بسیاری دیگر از اختلالات عروقی می شود.

**برای کنترل فشار خون بالا چه کنیم؟**

برای کنترل فشار خون باید روشهای غیردارویی و روشهای دارویی را توأم به کار گیریم .

کاهش وزن و ورزش مناسب: یک فعالیت منظم انتخاب کنید

و روزانه انجام دهید. مثلا ۲۰ دقیقه پیاده روی با تمرکز .

عدم استعمال دخانیات

کنترل اضطراب و استرس

عدم مصرف غذای کنسرو شده و نمک

مصرف میوه و سبزی به کنترل فشار خون کمک می کند

خون مایع حیاتی است که در داخل رگها گردش میکند و مواد غذایی و اکسیژن را به تمام سلولهای بدن میرساند و مواد دفعی را از آنها جمع آوری میکند. خون توسط عمل تلمبه ای قلب حرکت میکند.

فشار وارده بر رگهای خونی توسط قلب تحت عنوان فشار خون نامیده میشود که به دو صورت فشار خون سیستولی (فشار خون هنگام انقباض قلب) و فشار خون دیاستولی (فشار خون در هنگام استراحت قلب) خوانده می شود.

• مقدار طبیعی فشار خون سیستولی در یک فرد بالغ سالم کمتر از ۱۴۰ و فشار خون دیاستولی کمتر از ۹۰ میلیمتر جیوه می باشد.

• اندازه گیری فشار خون توسط فشارسنج انجام می شود که به اشکال مختلفی می باشد و به صورت دستی یا دیجیتالی ممکن است باشد .



بیمارستان امام خمینی (ره)

## فشار خون



تنظیم و بازنگری:

آمنه فرزانه:رابط آموزشی بخش CCU

تایید کننده:خانم دکتر حسن زاده (متخصص قلب و عروق)

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش:اول

بازنگری: ۱۴۰۳

کد سند: PA-PHE-6

- بسته به مقدار فشار خون، پزشک ممکن است یک یا دو و یا حتی سه نوع داروی فشار خون تجویز کند.
- حتما داروها را سر موعده مقرر مصرف نمایید و از قطع خودسرانه دارو پرهیز نمایید.
- در صورت مصرف داروی ادرار آور مانند فورزماید، تریامترن اچ و هیدروکلروتیازید و یا آلداکتون سعی کنید صبح هنگام مصرف کنید تا در طول شب خواب راحتی داشته باشید.
- به طور مرتب فشار خون خود را خصوصا قبل از مصرف داروی فشار خون کنترل و ثبت کنید.
- در صورتیکه در چند بار کنترل فشار خون و علی رغم مصرف دارو، فشار خون بالای ۹۰/۱۴۰ داشتید، پزشک خود را در جریان بگذارید.
- در صورت فراموش کردن مصرف دارو، بلافاصله دارو را مصرف نمایید و از چند برابر کردن دوز آن خودداری نمایید.



• فاصله مناسب بین داروها را رعایت کنید : اگر دارویی روزانه یکبار تجویز شده سر ساعت معین و یک بار در روز مصرف کنید. اگر دارویی دو بار در روز تجویز شده فاصله بین دو دوز ۱۲ ساعت باید باشد اگر سه بار در روز تجویز شده فاصله ۸ ساعت بین دوره‌های مصرفی باید رعایت شود.

• سعی کنید حداکثر دو نوع داروی فشار خون را همزمان مصرف نکنید .

• داروها را از بسته خود خارج نکنید و در جای خشک و خنک نگهداری نمایید.

منبع: ۱-درسنامه پرستاری میترا ذوالفقاری

۲-مراقبت های پرستاری ویژه در بخش سی سی یو،

آی سی یو و دیالیز

شماره تلفن بخش سی سی یو: ۰۴۱-۳۷۷۶۹۷۷۵